



verbraucherzentrale

Nordrhein-Westfalen

REST(E)LOS GENIESSEN

Gekonnt gekocht für Feiern ohne Reste.

Inhaltsverzeichnis

REST(E)LOS GENIESSEN.....	4
Beispiele in Zahlen.....	4
Besser Planen: Für Gäste kochen	5
Wichtige Planungsfragen.....	5
Einkauf.....	7
Lagerung.....	8
RESTEREZEPTE	9
Champignon-Kuchen (4 - 6 Portionen).....	9
Gebratene süße Nudeln.....	10
Brokkolisuppe.....	10
Kartoffelomelett.....	11
Sellerie-Schnitzel.....	11
Früchtebrot.....	12
Mandarinenmarmelade	13
Meine Kurztipps zum Thema Essen.....	14
Schoko-Nuss-Rührkuchen.....	16
Nussecken.....	16
Knusprige Schokohäufchen (zirka 35 Stück).....	17
Nusscreme	17
Knuspermüsli (2 Portionen).....	18
Trifle (2 Portionen).....	18
Orientalischer Milchreis (2 Portionen).....	19
Forellensuppe (2 Portionen).....	19
Gratinierte Tomaten mit Lammkoteletts (2 Portionen).....	20
Möhren-Kräuterquark-Aufstrich (2 Portionen).....	20
Möhren(Gemüse)-Kräuter-Tarte, 12 Stücke.....	21
Kartoffelplätzchen (für 1 Portion als Beilage)	21
Holländische Soße (4 Portionen).....	22

Brot-Käse-Bratlinge	22
Lebensmittelreste richtig entsorgen!	23
Europaweite Aktionswoche zur Vermeidung von Lebensmittelabfällen.....	23
Weitere Informationen (www.vz-nrw.de/restelos).....	24

REST(E)LOS GENIESSEN

Wer kennt es nicht? Zu festlichen Anlässen – wie Geburtstagen, Partys, Weihnachten oder anderen Festen – möchte man etwas Besonderes kochen, für jeden Geschmack soll etwas dabei sein und alle sollen satt werden. Wer nicht jeden Tag für viele Gäste kocht, verschätzt sich leicht mit den Mengen und muss sich nach dem Fest noch um die vielen Überbleibsel kümmern. Die kosten nicht nur Geld und Zeit, sondern landen leider auch oft im Abfall.

Damit Sie künftig entspannt feiern können, haben wir viele Informationen und Tipps zusammengestellt, wie Sie besser planen können und auch gleichzeitig etwas für die Umwelt und den Klimaschutz tun. Bleibt trotzdem etwas übrig, helfen Ihnen unsere **Resterezepte**.



Machen Sie mit! Seien Sie Lebensmittelretter!

Zu viele gute Lebensmittel landen in der Tonne – dies zeigt der Film "Taste the waste" und das hat viele Verbraucher/-innen schockiert. Nicht immer hat man es selbst in der Hand, etwas dagegen zu tun, denn bereits in der Landwirtschaft, bei der Verarbeitung und im Handel werden viele verzehrbare Lebensmittel weggeworfen. Doch wir Verbraucher/-innen sind für rund die Hälfte aller Lebensmittelabfälle verantwortlich. Darum: Lebensmittel vor der Tonne retten kann jede/-r!

Weniger Lebensmittelabfälle heißt:

- ...✚ weniger Energieverbrauch, weniger Kohlendioxid-Ausstoß, weniger Flächennutzung – auch für Futtermittel – weniger Wasserverbrauch
- ...✚ mehr Ernährungssicherung in Entwicklungsländern.

Beispiele in Zahlen

Es gibt zwar noch keine ausreichenden Daten, aber Schätzungen, die deutlich machen, wie die Umwelt durch weniger Lebensmittelabfälle entlastet werden kann.

...✚ Mehr Fläche für Bioanbau oder Natur!

Zirka 10 Prozent weniger Anbauflächen werden benötigt, wenn Verbraucher/-innen konsequent ihre Lebensmittelabfälle vermeiden. Rund 20 Prozent der Anbauflächen in Deutschland können eingespart werden, wenn die Verluste vom Anbau bis zum Konsum verringert werden.

...✚ Klimaschutz ohne Verzicht

Rund 800 kg Treibhausgase (Kohlendioxid-Äquivalente) können Sie jährlich einsparen, wenn Sie keine Lebensmittel wegwerfen. Das sind immerhin sieben Prozent des jährlichen Treibhausgas-Ausstoßes pro Kopf in Deutschland.

(Quellen: WWF 2012, Öko-Institut)

900 Euro sparen im Jahr?

Wie beim Energiesparen bringt die Einsparung von Lebensmittelabfällen auch direkt etwas für die Haushaltskasse: Immerhin über 900 Euro für einen 4-Personen-Haushalt.

Besser Planen: Für Gäste kochen

Wie schafft man es, weniger Lebensmittel wegzuerwerfen, gerade wenn es zu feierlichen Anlässen Leckereien im Überfluss gibt?

Die Umweltberatung in Düsseldorf hat für Sie dazu ein Paket zusammengestellt:

Portionsplaner	Zum Kalkulieren der Portionsmengen
Informationen rund um die Vorbereitung eines Essens für Gäste	In diesem Heft finden Sie Tipps zur Planung, zum Einkauf, zur Lagerung und Zubereitung sowie Informationen zur richtigen Entsorgung, wenn es denn sein muss.
Rezepte	Für Reste, die oft nach Festen oder Feiertagen anfallen, haben wir in diesem Heft Rezepte zusammengestellt.
Postkarte	Mit dieser Karte können Sie nicht nur Gäste einladen, sondern diese auch bitten, Gefäße für übriggebliebene Leckereien mitzubringen.
Flyer	Hier finden Sie weitere Informationen zum Thema „Lebensmittel – zu schade für den Müll“.

Wichtige Planungsfragen

Welche Esser haben Sie zu Gast?

Oft gleichen sich die Essgewohnheiten bei den geladenen Gästen aus, einige essen weniger, andere greifen gut zu. Darum halten Sie sich ruhig an die Durchschnittswerte.

Kinder werden ab ca. 6 Jahren mit einer halben Portion berechnet, ab 10 bis 12 Jahren als „vollwertige“ Esser gerechnet. **Senioren/innen** essen eher etwas weniger als die durchschnittliche Portion.

Vegetarier oder Fleischliebhaber?

Wenn Sie Vorlieben kennen, sollten Sie z. B. für Vegetarier die angegebene Fleischmenge in die Gemüse- oder Beilagenmengen rechnen.



Portionsgrößen

Bieten Sie ein Büfett an, wird oft über einen längeren Zeitraum gegessen. Sie sollten ca. 800 Gramm Lebensmittel pro Person rechnen, für Menschen mit gutem Appetit rund 200 Gramm mehr, also 1000 Gramm. Für Menschen mit wenig Appetit reichen 600 Gramm.

Wenn Sie einen Eintopf oder eine Suppe als Hauptgericht beim Büfett anbieten, ersparen Sie sich viel Arbeit. Rechnen Sie rund 500 Milliliter pro Person. Portionsgrößen für ein Eingang- bis Dreigangmenü oder Büfett finden Sie auf dem „Portionsplaner“ der Verbraucherzentrale NRW oder im Internet unter: www.vz-nrw.de/restelos

Was gibt es sonst noch?

Laden Sie „nur“ zu einem Mittag- oder Abendessen ein? Gibt es vor dem Menü oder später noch Kaffee und Kuchen? Wollen Sie noch Knabbereien oder Süßes (z. B. Weihnachten) bereit stellen? Wenn Ihr Menü nicht zu üppig ausfällt, sind Ihre Gäste bestimmt froh, dass Sie auch noch auf diese Sachen Appetit haben.

Erfahrungen machen!

Wir können Durchschnittswerte zur Orientierung liefern. Individuelle Vorlieben müssen Sie ergänzen oder anpassen. Achten Sie bewusst darauf, was übrig bleibt oder was schnell leer geputzt wurde. Beim nächsten Essen können Sie dann noch besser planen.

Büfetts planen: Auswahl erhöhen, aber nicht die Mengen

Büfetts lohnen sich ab 12 Gäste und mehr. Rund 800 Gramm Lebensmittel rechnet man im Durchschnitt pro Person bei einem Büfett.

Gerade bei Büfetts neigt man dazu, von vielen verschiedenen Gerichten die jeweilige Rezeptmenge auf die Anzahl der Gäste hochzurechnen. Die Reste sind also unvermeidlich. Lassen Sie sich von dem Grundsatz leiten:

Ihre Gäste probieren bestimmt gerne von allen Sachen, aber essen sich nicht an allen Leckereien satt. **Mehr Vielfalt heißt auch kleinere Portionsgrößen der einzelnen Gerichte!**

Wichtig: Je mehr Gerichte Sie anbieten möchten, desto mehr Vorbereitungszeit müssen Sie einplanen!

Putz- und Garverluste

Je nach Gemüseart müssen Sie etwas mehr oder viel mehr einkaufen. Unsere Übersicht zeigt, welche Gemüsereste durchschnittlich beim Putzen/Vorbereiten anfallen (Angaben in Prozent, das heißt diese Mengen müssen Sie **mehr** einkaufen).

Ganz wenig, max. 10 %	grüne Bohnen, Champignons, Fenchel, Gurke ungeschält, Tomate, Zwiebel
Etwas, 10-20 %	Aubergine, Chicorée, Kartoffeln, Mangold, Möhren, Spinat, Zucchini; <u>mit Strunk:</u> Blumenkohl, Brokkoli, Grünkohl; <u>mit grünem Anteil:</u> Porree
Mittel, 20-35 %	Chinakohl, Eisbergsalat, Endiviensalat, Feldsalat, Gurke (ohne Schale), Kohlrabi, Kopfsalat, Kürbis, Paprika, Rosenkohl, Rotkohl, Rote Beete, Sellerie, Spargel, Weißkohl, Wirsing
Viel, 35-50 %	Artischocke, Blumenkohl, Brokkoli, Dicke Bohnen, Grünkohl, Porree, Schwarzwurzeln
Rund 60 %	grüne Erbsen in Schale und Zuckermais

Garverluste bzw. nicht essbare Anteile

Auch beim Garen verliert Essen an Gewicht. Insbesondere bei Fleisch sollten Sie etwas mehr einkaufen, damit Sie die gewünschten Mengen nach dem Zubereiten auf dem Teller haben. **Garverluste** beim Fleisch betragen ca. 30 Prozent.

Knochen und Gräten: Auch diese Anteile beim Einkauf berücksichtigen.

Bei Geflügel mit Knochen pro Portion 250-300 Gramm rechnen (entspricht 180-200 Gramm Fleisch).

Fisch mit Kopf und Gräten: rund 200-300 Gramm pro Person rechnen (entspricht zirka 150 Gramm Fisch zum Essen).

Noch ein paar Tipps zum Zubereiten/Servieren

❖ Die Zugabe von Zitronensaft sorgt dafür, dass zerkleinertes Obst nicht braun wird.

❖ Brot nicht ganz aufschneiden, damit es nicht so schnell austrocknet.

❖ Salatsoßen immer extra reichen, dann können Sie Salate auch noch am nächsten Tag essen.

Einkauf

Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) – Keine Lizenz zum Wegwerfen!

„Mindestens haltbar bis“ diese Kennzeichnung müssen fast alle verpackten Lebensmittel tragen. Das MHD gibt an, bis zu welchem Zeitpunkt das Produkt seine spezifischen Eigenschaften wie Geschmack, Geruch und Nährwert behält. Die Datumsangabe gilt nur für ungeöffnete Verpackungen, die unter den empfohlenen Lagerbedingungen durchgehend aufbewahrt wurden. Nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums sind die Lebensmittel meist nicht verdorben, allerdings sollten Sie dies mit allen Sinnen prüfen.

Nicht zu verwechseln ist das MHD mit dem Verbrauchsdatum (VD), erkennbar am Aufdruck „zu verbrauchen bis....“ verbunden mit dem Datum oder einem Hinweis, wo das Datum zu finden ist. Es ist auf leicht verderblichen Lebensmitteln wie Hackfleisch, Putengulasch oder Fisch zu finden.

Über dieses Datum hinaus darf das Produkt nicht mehr verkauft oder verzehrt werden, da mit gesundheitlichen Gefahren zu rechnen ist!



Lagerung

Den richtigen Platz im Kühlschrank wählen:

Oberstes Fach (ca. 8 °C)	Käse, zubereitete Speisen, Geräuchertes, Konfitüre
Mittlers Fach (ca. 5 °C)	Milchprodukte
Unterstes Fach bzw. Glasplatte (2-3 °C)	Leicht verderbliche Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Geflügel, Wurstwaren, Salate
Gemüsefach (ca. 9 °C)	Obst und Gemüse außer kälteempfindlichen Sorten wie z. B. Süd- und Zitrusfrüchte, Gurken, Kartoffeln, Kürbis, Paprika, Tomaten, Zucchini
Kühlschranktür (ca. 9 °C)	Eier, Butter, Milch, Salatsoßen, Tuben, Mayonnaise, Getränke



Aufpassen:

Am Einkaufsort (Metzgerei, Bedientheke) **frisch hergestelltes Hackfleisch** (auch in Folie) muss am Herstellungstag verbraucht werden. Danach muss es entsorgt werden.

Bei in festen **Kunststoffschalen verpacktem Hackfleisch** gibt es teilweise auch mehrtägige Haltbarkeitsfristen. Diese gelten jedoch nur bei besonders niedrigen Lagertemperaturen (z. B. max. +2° C), die nur moderne Kühlschränke bieten. Sobald diese Temperaturen überschritten werden, gilt das Gleiche wie für frisch hergestelltes Hackfleisch.

Frisches Geflügel ist im Kühlschrank 1 bis 2 Tage haltbar, sollte unbedingt abgedeckt gelagert werden und darf wegen der Salmonellengefahr nicht mit anderen Lebensmitteln in Berührung kommen.

Was sollten Sie nicht als Rest weiter verwerten?

- ...❖ Lebensmittel, die mit **rohem Eigelb** zubereitet wurden (Salmonellengefahr).
Dazu zählen zum Beispiel: Mayonnaise, Aioli, Tiramisu, Mousse au chocolat.
- ...❖ Gerichte, die mit **rohem Fleisch** zubereitet wurden wie Mettbrötchen, Carpaccio.
- ...❖ Lebensmittel, die mit **Schimmel befallen** sind. Ausnahmen sind Konfitüren mit mehr als 50 Prozent Zucker, Hartkäse oder ganz Brotleibe, wenn nur wenig Schimmel anhaftet. Dann reicht das großzügige Entfernen dieser Stellen.
- ...❖ Säfte, die **angegoren** sind (erkennbar an der Schaumbildung).
- ...❖ Fleisch und Wurstwaren, die eine **untypische Verfärbung** oder **schmierige Oberfläche** aufweisen.

RESTEREZEPT

(Reste „fett“ gedruckt)

Champignon-Kuchen (4 - 6 Portionen)

Zutaten

75 g Mandelblättchen (oder andere geraspelte Nüsse), 75 g (Vollweizen-)Brotkrumen, 75 g fein gemahlene Mandeln oder andere feingemahlene Nüsse, 1 kleine Zwiebel, geschält und gerieben, 1 Knoblauchzehe, zerdrückt, 100 g weiche Butter, Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer, 500 g Champignons, gewaschen und in Scheiben geschnitten, 300 g Sauerrahm, frisch geriebene Muskatnuss, Paprikapulver

Zubereitung

2/3 der Mandelblättchen, Brotkrumen und gemahlene Mandeln, sowie Zwiebel, Knoblauch, 75 g Butter vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen, bis ein bröseliger Teig entsteht. Die Masse in eine Springform (20 cm Durchmesser) drücken. 20 Min. im Backofen bei 180 Grad (Umluft bei 160 Grad) backen, bis der Boden goldbraun und knusprig ist.

Champignons in der restlichen Butter schmoren, bis die Flüssigkeit verdampft ist, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pilze gleichmäßig auf dem gebackenen Boden verteilen. Den Sauerrahm mit einer Gabel verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Dann etwa die Hälfte des Sauerrahms auf die Champignons geben, mit Paprika bestreuen. Den Kuchen für 10 - 15 Minuten in den Ofen schieben (Temperatur s. o.), so dass sie durch und durch heiß wird. Aus der Form nehmen.

Mit den zurückbehaltenen Mandelblättchen betreuen und servieren. Den restlichen Sauerrahm in einem Schüsselchen zum Kuchen reichen.

Tipp

Als Variante statt Butter: ungehärtete Pflanzenmargarine, statt Sauerrahm: vegetarischen Joghurt, statt Champignons: Porree (Porree-Stücke etwa 10 Minuten in sprudelndem leicht gesalzenen Wasser kochen, dann gut abtropfen lassen).

Rezept von Ursula Keller (Kordinatorin der Lokalen Agenda Düsseldorf)

Gebratene süße Nudeln

Zutaten

gekochte Nudeln, ca. 1 Teelöffel Butter oder Margarine, ca. 1 Teelöffel Zucker, evtl. Apfelmus

Zubereitung

Gekochte Nudeln in etwas Butter oder Margarine anbraten. Die Nudeln dürfen gerne etwas „Farbe“ bekommen. Anschließend Zucker nach Geschmack darüber streuen.

Das Gericht schmeckt besonders Kindern. Gerne werden die Nudeln mit Apfelmus gegessen.

Zubereitungszeit: ca.10 Minuten

Rezept von Eva-Maria Bisges (AWISTA)

Tipp

Beim Kochen mit Resten kann man bei der Menge der Zutaten ruhig etwas großzügig sein. Bei den Mengenangaben handelt es sich daher um Circa-Angaben.

Brokkolisuppe

Zutaten

Brokkolireste (ca. 250 g), 1 kleine Zwiebel, Ca. 1 Teelöffel Butter oder Margarine, gekörnte Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, ca. 3 Esslöffel Sahne nach (Geschmack), ca. ¼ l Wasser oder Brokkolikochwasser

Zubereitung

Eine kleine Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden und in etwas Butter oder Margarine anschwitzen. Wenn der Brokkoli schon gekocht ist, Brokkoliwasser und Brokkoliröschen sonst die rohen Brokkoliröschen und ¼ l Wasser zu den angeschwitzten Zwiebeln zugeben. Die gekörnte Gemüsebrühe und Salz zufügen, dann kochen, bis das Gemüse gar ist. Alles pürieren und mit Sahne verfeinern.

Zubereitungszeit: ca.15 Minuten

Rezept von Eva-Maria Bisges (AWISTA)

Kartoffelomelett

Zutaten

ca. 250 g gekochte Kartoffeln, 1 Teelöffel Butter oder Margarine, ½ Zwiebel, knapp 100 ml Milch, 1 Teelöffel Mehl, 1 Ei, gehackte frische Kräuter (Schnittlauch / Petersilie), Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel scheiden. Die Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden. Das Fett in einer Pfanne erhitzen und Zwiebelwürfel und Kartoffelscheiben anbraten. Das Ei mit der Milch, dem Mehl und dem Ei und verquirlen, salzen und pfeffern, die Kräuter zufügen und alles mit in die Pfanne gießen. Alles ausbacken wie ein Omelett.

Zubereitungszeit: ca.10 Minuten

Rezept von Verbraucherin aus Düsseldorf

Sellerie-Schnitzel

Zutaten

2 Knollen Sellerie, Salz und Pfeffer, 1 Ei, Wasser, geriebene Semmeln (aus altbackenem Brot), Öl zum Braten

Zubereitung

Sellerie waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Die Scheiben salzen und pfeffern. Das Ei mit Wasser verrühren. Zum Panieren die Sellerie-Scheiben erst im verquirlten Ei und dann in geriebenen Semmeln wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen und den panierten Sellerie darin braten bis der Sellerie weich ist.

Rezept von Angela

Tipp

Als Vorspeise reicht für 4 – 6 Personen eine Knolle Sellerie. Vorgekocht in Salzwasser sind die Sellerie-Scheiben schneller gebraten, wenn viele Personen versorgt werden sollen. Dazu passt auch die **Soße vom Festtagsbraten** oder eine andere Soße – selbst Ketchup.

Früchtebrot

Zutaten

6 Eier, 250g Zucker (oder Honig, Rohrzucker – ggf. Reste zusammenmischen), 2 Päckchen Vanillezucker (oder Vanilleschote auskratzen), 3 Messerspitzen Zimt, ggf. Prise weitere weihnachtliche Gewürze (z.B. Spekulatius- oder Lebkuchengewürz o.a.), Prise Salz

250g Mehl (Weizen- oder Dinkelmehl, Reste können auch gemischt werden, oder wenn vom Plätzchenbacken noch Mehlpulver mit Krümeln übrig geblieben ist, das dazu tun), 2 gestrichene Teelöffel Backpulver

Reste vom bunten Teller/Nikolausstiefel/Weihnachtsbäckerei/Tüte „Stundenfutter“: Nussanteil 370g: z.B. Walnüsse, Mandeln, Haselnüsse, Paranüsse, Cashewkerne, etc.

Fruchtanteil 1000g: z.B. Feigen (etwas zerkleinern), Apfelringe, Cranberrys, Rosinen, getrocknete Aprikosen, getrocknete Pflaumen oder andere Trockenfrüchte

Zubereitung

Alles miteinander vermischen (Frucht und Nussanteil zuletzt). Sollten Sie den Handmixer verwenden, nehmen Sie die Knethaken-Einsätze (statt Schaumbesen), denn die Masse wird leicht zäh. In mit Backpapier ausgeschlagene Kastenformen füllen (2 Formen werden benötigt).

Garzeit/Temperatur

Bei 175-190 Grad (Ober- Unterhitze) 75-90 Minuten backen. In den letzten 10 Minuten ggf. oben mit Backpapier abdecken, damit es nicht zu braun wird.

Rezept von Naemi Reymann

Tipp

Nicht nur zur Winterzeit backen (dann ggf. weniger winterliche Gewürze einsetzen). Das Früchtebrot hält sich in einer Metalldose aufbewahrt sehr viele Wochen. In kleine Stücke geschnitten ist es ein idealer kostengünstiger "Energiespender für Zwischendurch" (für Reise, Sport, Messebesuch, etc.).

Mandarinenmarmelade

(ggf. mit Aperol oder Orangenlikör)

Zutaten

Nach Packungsangabe mit Geliermittel, z.B. 500g 2:1 Gelierzucker (mit Pektin aus Zitrusfrüchten oder Äpfeln), 1 kg Mandarinen

Zubereitung

Mandarinstücke etwas zerkleinern (nur Schalen, Haut dranlassen), mit Gelierzucker mischen. Fruchtmasse etwa 3 Minuten sprudelnd aufkochen bis zur Schaumbildung und dann Masse in Twist-Off-Gläser abfüllen. Bei Bedarf einen Schuß Aperol (oder süßen Orangenlikör) dazugeben.

Garzeit/Temperatur

Fruchtmasse etwa 3 Minuten sprudelnd aufkochen bis zur Schaumbildung

Rezept von Naemi Reymann

Tipp

Diese winterliche Marmelade ist schnell gemacht und kann ein schönes winterliches Mitbringsel sein. Schmale Gläser sind für diesen Zweck schöner, allerdings muss man beim Einschütten vorsichtig sein, denn Fruchtstücke können einzeln ins Glas plumpsen und spritzen (heiß!).

Ich hatte die Verarbeitungsidee direkt nach einem Marktbesuch, der kurz vor Marktende war: Die Marktfrau schenkte mir zu den bereits reduzierten reifen Mandarinen noch weitere Netze dazu (weit mehr als ich geplant hatte). Auch hatte ich im Haus nach der Herbstsaison noch Geliermittel. Denkbar ist auch die Kombination von Mandarinen und Apfelsinen.

Sollte man die Marmelade mit Apfelsinen zubereiten, kann mit den Apfelsinenschalen (Resteverwertung) ein preiswerter Allzweckreiniger hergestellt werden:

Man gibt die Schalen in ein großes Glas mit Deckel, füllt dieses mit Essig auf und lässt es zugedeckt an einem dunklen Ort für die Dauer von ein bis zwei Wochen stehen.

Den durchzogenen Essig dann in eine alte Sprühflasche oder ein frisches Glas abfüllen, zum Putzen 1:1 mit Wasser verdünnen.

Meine Kurztipps zum Thema Essen

von Naemi Reymann

Frühlingszwiebeln

Den abgeschnittenen unteren Rest mit Wurzelstück wieder in Erde setzen (alternativ in Balkonkasten). Er treibt wieder aus (nicht so groß wie das „Anfangsstück“, aber brauchbar).

Blätter von Radieschen, Möhren und Kohlrabi

Radieschenblätter und Möhrengrün eignen sich als Suppengewürz. Junge Kohlrabiblätter (ohne Stile/Blattrippen) in einen gemischten Salat dazugeben. Oder mit einer Knoblauchzehe, einer gewürfelten Zwiebel in einer Pfanne mit etwas Öl andünsten und gewürzt mit Pfeffer, Salz und Muskatnuss mit Kartoffeln, Reis oder Kurzgebratenem servieren. Blätter vor der Verwertung sorgfältig waschen!

Helfershelfer

Ein sogenannter „**Mini-Teigschaber** und Becherputzer“ hilft beim Entfernen von Resten aus Gläsern und Bechern (z.B. Senf, Marmelade, Quark, etc.). In Haushaltswarengeschäften.

Schweizer **Sparschäler** „Rex Mod. Int. 11002 von 1947“ (Designer: Alfred Neweczeral) Er hält länger und funktioniert besser als Varianten aus Kunststoff /Carbon.

Kleiner Dampfkochtopf Er eignet sich hervorragend für Ein-Personen-Haushalte, ggf. zum großen Kochtopf dazukaufen, Dampfdeckel /Deckel/Einsatz passen für beide. Luxusvariante: **Dampfgarer**, mit dem viele Speisen sehr schonend zubereitet/ aufgewärmt werden können.

Eigenen Mini-Kompost bauen

Funktioniert sogar auf größeren Balkonen in handelsüblichen kleinen Eurobehältern, zwei Deckeln (für den Boden und als Abdeckung) und ebenfalls lebensmitteltauglichen Körben als Einsätzen. In Kistenböden Löcher gegen Staunässe bohren), passende Menge Kompostwürmer (*Eisenia Foetida*) im Angelladen kaufen (etwa 100 Stück, denn große Rotten aus dem Handel sind zuviel), mit erstem Biomüll befüllen – und los geht's!

Herausforderung: Kleinerschnippeln des Biomülls, Wenden und auf genügend Feuchte achten (weder Staunässe noch Austrocknen). Sommer: Auch wenn diese Wurmstorte Wärme verträgt, sollten die Kisten beschattet stehen. Winter: Kaltwetter-Strategie parat haben (z.B. „Umtopfen“ der Würmer an frostfreien Ort), da sich diese nicht in den Erdboden zurückziehen können und erfrieren.

Vorteile: Weniger Wege, Schleppen, Ausgaben, kaum Fruchtfliegen im Restmüll in der Küche. Kein Kauf von Torf oder minderwertiger Erde mehr (Angebot von Blumenerde in Innenstädten ist oft mager). Wissen, woher die eigene Erde kommt. Freude am „Kompost-Ernten“ (z.B. in feinmaschigem Metall-Fahrradkorb auf Folie) und möglicherweise Beziehung zu den eigenen „Haustieren“ (die Größe der Rotte passt sich der Kompost-

menge an und ist Indikator für das Funktionieren des Systems). Kein Wegwerfen eigener kompostierbarer Masse in die Restmülltonne (besonders, wenn es keine Biotonne gibt) und Erhalt von Flüssigdünger (Tomaten lieben den und man braucht ihn nicht mehr kaufen ;-).

Wunsch: Dass Bürger in Düsseldorf bei jedem Recyclinghof für abgelierten Biomüll Komposterde kostenfrei erhalten. Soll es bereits in einer Kommune in Österreich? geben.

Alternative für Düsseldorf City: Bisher kann privater Kompost auch zu den „Düsselgrün“-Gärtnern (Garten an der Haifastraße) gebracht werden.

Alternative Indoor: Die sog. „Hamburger Bank“ oder „Wurmkiste“ zum Selberbauen oder Bestellen. Für Lehrzwecke (z.B. Kitas) mit abdeckbarer Sichtscheibe. Herausforderung: Die Idee, in Küche/Flur Würmer in einer geruchlosen (!) Kiste zu halten, kann bei Mitbewohnern des Haushalts zu Akzeptanzproblemen führen. Kurzurlaube (kein Füttern): Unproblematisch.

Schoko-Nuss-Rührkuchen

Zutaten

250 g Weizenvollkornmehl, 150 g Butter oder Pflanzenmargarine, 100 g Honig (oder Zucker), 3 Eier, 100 g Zartbitterschokolade (in kleine Stücke gehackt), 100 g Haselnuskerne (gemahlen), 1/2 Päckchen Backpulver

Zubereitung

Alle Zutaten zu einem Rührteig verrühren. In eine gefettete Kastenformen füllen und im Backofen bei 175°C ca. 45 Minuten backen.

Rezept der Verbraucherzentrale NRW

Tipp

Wenn Vollmilchschokolade übrig geblieben ist, weniger Honig oder Zucker benutzen. Natürlich können auch andere Nüsse und Kerne wie Mandeln verwendet werden. Lässt sich gut einfrieren.

Nussecken

Zutaten

Teig:

400 g Weizenvollkornmehl, 100 g brauner Zucker, 200 g Butter oder Pflanzenmargarine, 2 Eier

Belag:

100 g Marzipanrohmasse, 3 - 4 EL Wasser, 400 g Haselnuskerne (gemahlen), 100 g Butter oder Pflanzenmargarine, 170 g brauner Zucker, 100 g Crème fraîche, 2 Msp. Vanille (gemahlen)

Zubereitung

Aus Mehl, braunem Zucker, Butter und den Eiern einen Teig kneten und diesen auf einem gefetteten Backblech ausrollen. Alle übrigen Zutaten in einer Pfanne bei geringer Hitze zu einer glatten Masse verrühren und gleichmäßig auf den Teig verteilen.

Bei 200 °C ca. 25 Minuten backen und noch warm in dreieckige Stücke schneiden.

Rezept der Verbraucherzentrale NRW

Tipp

Passen Sie das Rezept den Resten an - Sie haben nur noch 50 g Marzipan? Machen Sie nur die Hälfte des Rezepts!

Knusprige Schokohäufchen (zirka 35 Stück)

Zutaten

100 g Zartbitterschokolade, 100 g Vollmilchschokolade (z. B. Weihnachtsmänner/Osterhasen), 60 g Cornflakes, 25 - 30 g Kokosraspel

Zubereitung

Schokolade grob raspeln und in einem warmen Wasserbad unter Rühren schmelzen. Leicht abkühlen lassen, nochmals gut durchrühren und die Cornflakes mit einem Teigspatel unterheben.

Backblech mit Backpapier auslegen und die Masse in kleine Häufchen von zirka 2 cm Durchmesser darauf setzen, ggf. etwas zusammendrücken, da sie etwas bröselig sind. Kokosraspeln in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten und die Schokohäufchen damit bestreuen. Etwa 1,5 Std. fest werden lassen.

Rezept der Verbraucherzentrale NRW

Tipp

Passen Sie das Rezept an die Mengen der Schokoreste an, die Sie verarbeiten möchten.

Nusscreme

Zutaten

100 g weiche Butter, 100 g gemahlene Nüsse (z. B. Mandeln, Haselnüsse), 2 EL Kakaopulver, 1 EL Honig, 1 MS Vanille

Zubereitung

Butter schaumig rühren, alle weiteren Zutaten zufügen und verrühren. Abschmecken und evtl. noch etwas Honig begeben.

Ein Schraubglas mit kochendem Wasser ausspülen und direkt die Nusscreme einfüllen. Die Creme wird im Kühlschrank fest. Zirka 2 Woche haltbar.

Rezept der Verbraucherzentrale NRW

Knuspermüsli (2 Portionen)

Zutaten

50 g Honig, 50 g Nüsse (z. B. gehackte Pistazien, Pinienkerne, Mandeln, Haselnüsse, Mandelplättchen, auch gemischt), 30 g Haferflocken

Zubereitung

Honig in einer Pfanne/einem Topf bei kleiner Hitze zum Schmelzen bringen. Haferflocken und Nüsse hinzu geben. Ständig wenden, damit nichts anbrennt und alle Zutaten gut durchmischt sind. Alle Zutaten sollten eine goldbraune Farbe haben, dann ist das Müsli fertig.

Röstzeit beträgt zirka 5 – 10 Minuten bei kleiner Hitze.

Rezept der Verbraucherzentrale NRW

Tipp

Müsli noch warm in eine Schüssel füllen, da es nach dem Abkühlen hart wird und im Topf/in der Pfanne klebt. Zum Aufbewahren in eine gut verschließbare Dose geben, damit das Müsli knusprig bleibt.

Trifle (2 Portionen)

Zutaten

4 – 5 Plätzchen oder 1 Stück Stollen, 200 g Quark (oder 100 g Quark und 100 g Joghurt), evtl. etwas Milch oder Sahne, Früchte, 1 EL Zucker

Zubereitung

Plätzchen oder Stollen zerkrümeln, den Boden von Gläsern oder einer kleinen Auflaufform damit bedecken, darüber eine Schicht leicht gezuckerte Quarkcreme (nach belieben aus Quark, Joghurt, Milch oder Sahne) mit Früchten geben - wie eingelegten Pflaumen, Kirschen aus dem Glas, Apfel- oder Birnenkompott - oder was sonst noch beim Fest übrig geblieben ist.

Rezept der Verbraucherzentrale NRW

Tipp

Wenn keine Kinder mitessen, kann man auch ein wenig Likör, Rum oder Amaretto über das Gebäck träufeln.

Orientalischer Milchreis (2 Portionen)

Zutaten

30 g Milchreis, 250 ml Milch, 1 gehäufter EL Zucker, 50 g gehackte Feigen, 25 g gehackte Nüsse (z.B. Pistazien, Pinienkerne, Mandeln, Haselnüsse - auch gemischt), 1 Päckchen Bourbon Vanillezucker, 1 TL Kardamom, 1 TL Zimt

Zubereitung

Milch in einem Topf aufsetzen. Reis, Zucker und Feigen sofort hinzugeben. Auf kleiner Stufe zum Kochen bringen, dann runter schalten und gar ziehen lassen (muss nicht mehr kochen). Gewürze und den Vanillezucker hinzugeben. Immer wieder umrühren, damit nichts anbrennt.

Nüsse in einer Pfanne rösten, bis sie goldbraun sind und unter den fertigen Reis heben.

Reis braucht zirka 25 – 30 Minuten, bis er weich ist.

Rezept der Verbraucherzentrale NRW

Tipp

Werden die Gewürze sofort hinzu gegeben, wird der Reis bräunlich. Wer ihn lieber heller mag, sollte erst beim Servieren die Gewürze hinzufügen und gut untermischen.

Forellenchut (2 Portionen)

Zutaten

Ca. 125 g geräucherte Forelle, 2 EL Magerquark, 1 EL Crème fraîche, 1 EL Zitronensaft, ½ TL Senf, Jodsalz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Die Forelle häuten und alle Gräten entfernen, Fleisch zerpfücken und pürieren. Zusammen mit Quark, Crème fraîche, Zitronensaft und Senf zu einem glatten Püree rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rezept der Verbraucherzentrale NRW

Tipp

Als Vorspeise mit Toast für 2 Personen geeignet. Rezept kann auch mit Räucherlachs zubereitet werden.

Gratinierte Tomaten mit Lammkoteletts (2 Portionen)

Zutaten

2 große Tomaten, Jodsalz, Pfeffer aus der Mühle, ½ Mozzarella (ca. 60 g), 2 EL gegarter Reis, 1 Stängel Rosmarin, 40 g Walnuskerne, 1 EL frisch geriebenen Parmesan, 1 EL Olivenöl, 4 Stiel-Lammkoteletts, Rosmarin zum Garnieren

Zubereitung

Von den Tomaten einen Deckel abschneiden und die Kerne und die Flüssigkeit mit einem kleinen Löffel oder Kugelausstecher entfernen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Den Mozzarella in Stücke schneiden und zusammen mit dem Reis in die Tomaten geben. Die Rosmarinnadeln abstreifen und hacken. Die Walnüsse ebenfalls hacken. Rosmarin, Walnüsse und Parmesan mischen und auf die Füllung streuen. Mit ½ Esslöffel Olivenöl beträufeln. Unter dem vorgeheizten Backofengrill etwa 5 Minuten gratinieren. Die Lammkoteletts mit Salz und Pfeffer würzen. Restliches Olivenöl erhitzen und die Lammkoteletts pro Seite etwa 2 Minuten braten. Zusammen mit den Tomaten anrichten und mit Rosmarin garniert servieren. Dazu Baguette reichen.

Rezept der Verbraucherzentrale NRW

Tipp

Auch ein Stück vom Weihnachtsbraten passt gut zu den gratinierten Tomaten.

Möhren-Kräuterquark-Aufstrich (2 Portionen)

Zutaten

1 Möhre, ½ Knoblauchzehe, 1 EL gemahlene Mandeln, (oder Sesam, Sonnenblumenkerne oder Walnüsse), 100 g Magerquark, 1–2 TL Schlagsahne, 1 EL frische, gehackte Kräuter, Jodsalz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Die Möhren und die Knoblauchzehe schälen und fein reiben. Mit den Mandeln, dem Quark, der Sahne und der Hälfte der Kräuter glatt rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Aufstrich mit den restlichen Kräutern bestreut servieren.

Rezept der Verbraucherzentrale NRW

Möhren(Gemüse)-Kräuter-Tarte, 12 Stücke

Zutaten

100g Dinkel- oder Weizenvollkornmehl, 50ml Rapsöl, 100g geriebener Käse, z. B. mittelalter Gouda, Emmentaler oder Bergkäse, 100 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 3 Eier, Jodsalz, Pfeffer, ½ Bund Petersilie oder 2 EL getrocknete oder tiefgekühlte Petersilie, 1 Bund Schnittlauch oder 4 EL getrockneter oder tiefgekühlter Schnittlauch, 300 g Gemüsereste (z.B. Möhren, Wirsing, Spitzkohl, Zucchini, roh)

Zubereitung

Mehl, Rapsöl, geriebenen Käse, klein geschnittene Zwiebel, zerdrückte Knoblauchzehen, Eier, Gewürze, gewaschene und klein gehackte Kräuter und geschälte und grob geraspelte Möhren (oder anderes klein geschnittenes Gemüse, auch Mischung möglich) zu einem Teig verrühren.

In eine gefettete Tortenform geben und in den kalten Backofen stellen.

Gas: Stufe 2, Strom: 160-170°C, Backzeit: 35-45 Minuten

Rezept der Verbraucherzentrale NRW

Tipp

Die Möhren-Kräuter-Tarte schmeckt heiß und kalt.

Kartoffelplätzchen (für 1 Portion als Beilage)

Zutaten

150 g Kartoffelpüree, 1 Eigelb, 1 EL Semmelbrösel (oder blütenzarte Haferflocken oder gemahlene Haselnüsse), Weizenvollkornmehl zum Formen, Öl zum Braten

Zubereitung

Das Kartoffelpüree mit dem Eigelb und den Semmelbröseln verrühren. Mit bemehlten Händen aus der Masse kleine Kugeln rollen und diese auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu Plätzchen formen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Plätzchen darin von beiden Seiten knusprig und goldbraun braten.

Rezept der Verbraucherzentrale NRW

Tipp

Zu einem bunten Salat oder zu einem Fleischgericht servieren.

Holländische Soße (4 Portionen)

Zutaten

250 ml Gemüsebrühe, 2 EL Butter, 2 EL Mehl, 1 Eigelb, 3 EL Wasser, 1 EL Zitronensaft

Zubereitung

Die Butter in einem Topf zerlassen. Das Mehl zufügen und eine Mehlschwitze herstellen. Wenn das Mehl hellgelb ist, mit der Gemüsebrühe ablöschen. Gut durchschlagen, damit keine Klümpchen entstehen. Die Soße ca. 5 min köcheln lassen. Das Eigelb mit Wasser verschlagen und in die Soße geben. Jetzt nicht mehr kochen lassen! Die Soße mit Zitronensaft abschmecken. Passt gut zu Schwarzwurzeln, Blumenkohl oder anderem saisonalen Gemüse.

Rezept der Verbraucherzentrale NRW

Brot-Käse-Bratlinge

(in Anlehnung an die österreichischen Kaspressknödel), ergibt 6 Stück

Zutaten

1 kleine Zwiebel, 1 kleine Möhre, ca. 100 g trockenes Brot (unterschiedliche Sorten sind kein Problem), 50 – 70 g würziger Käse (z. B. Bergkäse), Semmelbrösel (z. B. von einem Viertel trockenem Brötchen), Kräuter de Provence, Thymian, Salz, Pfeffer, Olivenöl

Zubereitung

Brot einweichen, mindestens eine halbe Stunde. Zwiebel schälen, sehr fein hacken und in 2 Esslöffel Olivenöl goldbraun andünsten. Möhren schälen und fein reiben. Käse fein reiben.

Eingeweichtes Brot gut ausdrücken (es sollten keine harten Stücke mehr vorhanden sein). Einweichwasser durch ein Sieb schütten. So fangen Sie kleine Brotreste auf, die Sie ausdrücken und mit verwenden können (Nebeneffekt: der Abfluss verstopft nicht). Alle Zutaten (Brot, Zwiebeln, Möhren, Käse) in einer Schüssel gut vermengen. Mit Gewürzen und Kräutern abschmecken.

Handtellergröße Bratlinge formen und in Semmelbrösel wenden. Bratlinge in 1 - 2 EL Olivenöl braten bis sie goldbraun sind. Jede Seite zirka 7- 10 Minuten auf kleiner Stufe braten.

Rezept der Verbraucherzentrale NRW

Tipp

Ist die Bratlingmasse sehr feucht, etwas Grieß untermengen. Dazu passt ein grüner Salat.

Lebensmittelreste richtig entsorgen!

Die AWISTA auf dem Höherweg 100 ist der lokale Entsorger in Düsseldorf. Fragen zum Thema Abfall können unter der Info-Nr.: (0211)-830 99 0 99 geklärt werden.

Auch bei bewusstem Umgang mit Lebensmitteln wird es Reste geben, die Sie nicht mehr verwenden können. Hier die Entsorgungstipps der Umweltberaterin für Düsseldorf

Auf den Kompost, wenn vorhanden, oder in die Biotonne (Restmülltonne) dürfen:

- ...❖ Schäl- und Putzreste von Obst und Gemüse
- ...❖ angefaultes oder schimmliges rohes Obst und Gemüse
- ...❖ ranzige Gewürze und Mehl
- ...❖ gegarte verdorbene Essensreste (Bitte unbedingt beachten: im Kompost gut abdecken, damit keine Tiere angezogen werden)

In die Restmülltonne gehören, (ggf. mit der Verpackung entsorgen):

- ...❖ Konserven, bei denen Boden oder Deckel sich wölben (nicht öffnen)
- ...❖ Fleisch- oder Fischreste bzw. Knochen und Gräten (möglichst in Zeitungspapier eingewickelt)
- ...❖ Lebensmittelreste, die mit rohem Ei zubereitet wurden oder rohe Fleischreste (Reste ebenfalls in Zeitungspapier wickeln)

Bitte beachten Sie: Lebensmittelreste dürfen auf gar keinen Fall über die Toilette entsorgt werden!

Die Reste können zu Verstopfungen führen, insbesondere fetthaltige Lebensmittel können sich in Rohren anlagern. Die Reste locken Ungeziefer in den Abwasserkanälen an und die Klärung ist aufwendiger.

Europaweite Aktionswoche zur Vermeidung von Lebensmittelabfällen



Die europäische Union hat die Vermeidung von Abfällen als oberstes Ziel gesetzlich festgeschrieben. Mit der "Europäischen Woche zur Abfallvermeidung", die seit einigen Jahren immer im November stattfindet, will sie europaweit eine große Öffentlichkeit zu einem bewussteren Konsum aufrufen. Die Vermeidung von Lebensmittelabfällen steht 2014 im Mittelpunkt der europaweiten Aktionswoche. Mit der Aktion „Rest(e)los genießen“ beteiligt sich die Verbraucherzentrale NRW landesweit an dieser Aktionswoche und setzt sich auf vielfältige Weise für die Reduzierung der Lebensmittelabfälle ein – das ganze Jahr!

Weitere Informationen (www.vz-nrw.de/restelos)

Haben Sie „Appetit bekommen“ und möchten Sie noch mehr zum Thema wissen?
Informationen rund um das Thema Lebensmittelverschwendung finden Sie auf

www.vz-nrw.de/lebensmittelverschwendung

www.vz-nrw.de/wertschaetzung (Materialien für den Unterricht)

Auf der Suche nach noch mehr kreativen oder schnellen Rezepten?
Folgende kostenpflichtigen Ratgeber erhalten Sie in der Beratungsstelle:

...❖ „Kreative Resteküche“, Rezepte und Tipps zum Einkauf und Vorratshaltung

...❖ „Fixfood“

Außerdem bieten wir Ihnen die **Tablet-App**: „Von wegen Reste“ mit vielen einfachen Resterezepten.

Umweltberaterin:	Ewa Westermann-Schutzki
Beratungsstelle:	Düsseldorf
Straße:	Heinz-Schmöle-Str. 17
Ort:	40227 Düsseldorf
Sprechzeiten:	Di.: 9:30-15h und Do.: 9:30-14h
Telefon	0211-710649-40
E-Mail:	duesseldorf.umwelt@vz-nrw.de

Stand: 11/2014

gedruckt auf 100 % Recyclingpapier, ausgezeichnet mit dem Blauen Engel